

⊕ LE POULIGUEN. Tai-chi-chuan au Satori dojo

« Souplesse et légèreté »

Le Satori dojo pouliguennais vient d'ouvrir une section tai-chi-chuan. Elle est animée par Katia Le Pallec, ceinture noire 3^e dan et ancienne pratiquante de judo.

Question : le tai-chi-chuan, qu'est-ce que c'est ?

Katia Le Pallec : « Le tai-chi-chuan, appelé boxe du Faîte suprême, est un art martial interne chinois basé sur la médecine traditionnelle chinoise vieille de plus de 5 000 ans. Il aurait été inventé par un moine qui observait le combat d'une grue et d'un serpent et qui aurait été inspiré par leur souplesse et leur légèreté. »

Qu'apporte cette discipline ?

« Cet art est constitué de plusieurs enchaînements pratiqués au ralenti. Il permet de prendre conscience de son corps, des tensions musculaires, des blocages et d'apaiser l'esprit. Ces enchaînements pratiqués régulièrement permettent de relâcher le corps, de diminuer les tensions, d'améliorer la mémoire, l'équilibre, la souplesse et le relâche-



Katia Le Pallec pratique le kung-fu depuis 6 ans, le qi gong depuis 12 ans et le tai-chi-chuan depuis 16 ans.

ment. Il apporte aussi calme et harmonie, accroît la longévité. »

A-t-il des bienfaits sur l'organisme ?

« Plusieurs études ont démontré l'efficacité de la pratique du tai-chi-chuan sur l'obésité, les effets secondaires des traitements pour le cancer, la fibromyalgie, Parkinson, les maux de dos, d'articulations. Il favorise une meilleure circulation du sang et de l'énergie dans les organes et dans le corps. »

Quel est le rôle

du professeur ?

« Il aide l'élève à se réapproprier son corps, à lui faire prendre conscience de ses tensions, lui apprendre à se relâcher, à utiliser la non force afin qu'il sente l'énergie circuler librement dans son corps. »

L'INFO EN PLUS

Les séances de tai-chi-chuan se déroulent tous les mercredis de 9 heures à 10 h 15, au dojo du Pouliguen, salle de l'Atlantique. Elles s'adressent à tous, à partir de 15 ans.